



Die Termine 2020

# Rezeptsammlung

# Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

mal gutbürgerlich und deftig, mal leicht und ein wenig exotisch oder verführerisch cremig und süß - Hauptsache selbst gekocht, denn das schmeckt einfach besser. Ganz gleich, ob Sie mit oder für Familie oder Freunde kochen, mit dem richtigen, leicht verständlichen Rezept geht alles schnell von der Hand und Sie können anschließend entspannt gemeinsam genießen. In dieser Sammlung haben wir für Sie die Rezepte aus unserem beliebten Familienkalender „Die Termine 2020“ zusammengestellt. Selbstverständlich wurden alle Rezepte mit Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Damit keine Fragen offen bleiben, hier noch ein paar hilfreiche Informationen zu den Rezepten: Die Zeitangaben sind Mittelwerte, Zeiten zum Kühlen, Backen, Marinieren usw. sind nicht darin enthalten. Je nach Arbeitsweise, Material- und Maschinenverwendung verkürzen oder verlängern sich die Zubereitungszeiten. Besonders schnell und reibungslos geht's, wenn Sie vor Kochbeginn alle Zutaten bereitstellen oder schon vorbereitete Lebensmittel verwenden (z.B. Tiefkühlprodukte, Fisch ohne Gräten, filetiert). Und damit zum Kochen auch keine Zutat fehlt, nutzen Sie die praktische Einkaufsliste: Einfach Rezept ausdrucken, alle bereits vorhandenen Zutaten abhaken und die noch fehlenden Dinge anhand der Liste einkaufen.

Wenn nicht anders angegeben, wird bei der Zubereitung von geputztem Obst und Gemüse ausgegangen. Die Zutaten sind nach Arbeitsschritten aufgeführt und daher teilweise mehrfach genannt. Beilagenempfehlungen sind nicht in den Zutaten enthalten. Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion bzw. ein Stück, bei Marmelade auf ein Glas. Folgende Abkürzungen werden verwendet: TK (Tiefkühl), EL (Esslöffel), TL (Teelöffel), P. (Päckchen/Packung), Bd. (Bund), Msp. (Messerspitze), E (Elektro-Backofen mit Ober- und Unterhitze), G (Gas-Backofen), U (Umluft-Backofen). Die Einstellungsempfehlungen für Gasbacköfen in den Backrezepten beziehen sich auf Öfen mit der Skalierung 1-8. Bei abweichenden Einteilungen der Schaltelemente beachten Sie bitte die Angaben in der Gebrauchsanweisung Ihres Herdes.

Und noch ein Hinweis für optimale Ergebnisse im Backofen: Grundsätzlich reicht für empfindliche Speisen, kleine Mengen und gutes Kochgeschirr eine niedrigere Einstellung des Ofens als in den Rezepten angegeben.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit!

Ihre trurnit Zeit & Bild Kalender-Redaktion

# Inhaltsverzeichnis

## Aufläufe, Gratins, Tartes

Auberginen-Hackfleisch-Gratin	31
Fischauflauf mit Kokos	22
John-Wayne-Casserole	12
Sweet Beans	5

## Beilagen, kleine Gerichte

Gezupfter Lachs auf Guacamole	15
Kartoffeltaler	42
Lachstatar auf Shiitakepilzen	34
Maistortillas	39
Marinierte Feta-Spieße	27
Pfefferkürbis	40
Sauerkraut-Käsespätzle	4
Sauerkraut-Hotdog	8
Schinken-Nudelnester	14
Sushi-Reis	11
Ziegenfrischkäse-Säckchen	19

## Fischgerichte

Fischfilet mit Kartoffel-Senf-Kruste	28
Hosomaki-Sushi (dünne Sushi-Rollen)	10
Zitronennudeln mit Garnelen	23

## Fleischgerichte

Geschnetzeltes vom Reh mit Pfifferlingen	43
Hähnchenbrust mit Gewürzmarinade	38
Hirschrückensfilet mit Preiselbeersauce	47
Kalbssteak auf Vanille-Sellerie-Püree	35
Pollo fino	33
Spaghetti-Topf	21

## Gemüsegerichte

Sesam-Tofu auf fruchtiger Soße (vegan)	1
Spinatknödel mit Tomatensoße	18
Süßkartoffelcurry	25

## Getränke

Gewürzlikör	49
Kokos-Eierlikör	17
Limoncello	29

## Salate

Nudelsalat	37
------------	----

## Suppen, Suppeneinlagen, Eintöpfe

Asiatischer Eintopf	41
Grünkernsuppe mit Staudensellerie	2
Gurken-Gazpacho	30
Italienische Risoni-Nudelsuppe	48
Petersilienwurzelsuppe	6
Steinpilzbouillon mit Bratwurstklößchen	44

## Süßspeisen, Desserts, Konfitüren

Erdbeermousse	24
Holunderblütencreme	20
Limettencreme auf Mangosauce	26
Mandel-Orangen-Eis	3
Nougat-Trüffel	46
Pflaumencrumble	36
Pumpnickel-Eis	9
Stachelbeeren in Wein	32
Williams-Trüffel	13

## Torten, Kuchen, Gebäck

Gefüllte Orangen-Marzipan-	45
Herzen Pfirsichtorte Mille feuilles	16
Rhein Hessischer Mandelgugelhupf	7

# Sesam-Tofu auf fruchtiger Soße

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	481 kcal (2.013 kJ), 27 g F, 27 g KH, 31 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 2 Knoblauchzehen
- \_\_\_ abgeriebene Schale und Saft von 2 unbehandelten Blutorange
- \_\_\_ 3 EL helle Sojasoße
- \_\_\_ 2 EL Sesamöl
- \_\_\_ 1 EL Agavendicksaft
- \_\_\_ ½ TL Pul Biber (Chili- oder Paprikapulver)
  
- \_\_\_ 500 g Tofu
  
- \_\_\_ 2 Auberginen
- \_\_\_ 2 Blutorange
  
- \_\_\_ 3 EL Sesamöl
- \_\_\_ 3 EL helle Sojasoße
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer, frisch gemahlen
  
- \_\_\_ 40 g Sesam, hell
- \_\_\_ 10 g Sesam, schwarz
- \_\_\_ 2 EL Dinkelmehl
  
- \_\_\_ 1 EL Sesamöl
  
- \_\_\_ 1 Bd. Thai-Basilikum, gehackt

## Arbeitsschritte

Knoblauch hacken, Orangenschale fein abreiben, Orangen auspressen. Die Hälfte des Knoblauchs mit Orangensaft und -schale, Sojasoße, Öl, Agavendicksaft und Pul Biber vermischen.

Tofu in Scheiben schneiden und 60 Minuten in der Soße marinieren.

Auberginen in dünne Scheiben schneiden. Blutorange schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Öl erhitzen, restlichen Knoblauch und Auberginen darin anbraten, Orangenscheiben zugeben und mitdünsten. Mit Sojasoße, Salz und Pfeffer würzen.

Sesamsorten und Mehl mischen. Tofu aus der Marinade nehmen und in der Mehl-Sesam-Mischung wenden.

Öl erhitzen und den Tofu von beiden Seiten anbraten.

Auberginen und Orangen mit der Marinade würzen, mit Tofu auf Tellern anrichten und mit Basilikum bestreuen.

# Grünkernsuppe mit Staudensellerie

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	266 kcal (1.111 kJ), 20 g F, 16 g KH, 5 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 1 Bd. Staudensellerie
- \_\_\_ 1 kleine Stange Porree
- \_\_\_ 1 Möhre
  
- \_\_\_ 20 g Butterschmalz
  
- \_\_\_ 50 g Grünkernmehl
- \_\_\_ 1 TL Curry
  
- \_\_\_ 1 l Gemüse- oder Fleischbrühe
  
- \_\_\_ 125 g süße Sahne
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ Muskatnuss, gerieben
  
- \_\_\_ 10 g Butterschmalz
  
- \_\_\_ ½ Bd. Schnittlauch

## Arbeitsschritte

Vom Staudensellerie die Blätter abtrennen, die Rippen entfasern und 2 Stängel beiseitelegen. Staudensellerie, Porree und Möhre in grobe Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen.

Gemüsestücke andünsten, Grünkernmehl und Curry zugeben und unter Rühren rösten.

Brühe zufügen, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Suppe mit Sahne fein pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken und erhitzen.

Restlichen Sellerie in feine Streifen schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Sellerie andünsten und zur Suppe geben.

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Suppe in Suppentassen füllen und mit Schnittlauch garnieren.

# Mandel-Orangen-Eis

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gefrierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	753 kcal (3.148 kJ), 59 g F, 38 g KH, 14 g EW

## ✓ Zutaten

- 250 ml Milch
- 250 g süße Sahne
  
- 4 Eigelb
- 100 g Zucker
  
- 100 g Mandelblätter
  
- abgeriebene Schale und Saft von  
1 unbehandelten Orange
- 1 TL Vanillepaste
  
- 30 g Butter
- 50 g Mandeln, gehackt
- 20 g Zucker
- 3 EL Williamsbirnen-Brand

## Arbeitsschritte

Milch und Sahne aufkochen, etwas abkühlen lassen.

Eigelbe mit Zucker cremig rühren. Milch-sahne zugeben, über dem Wasserbad dicklich abschlagen und kühl stellen.

Mandelblätter in der trockenen Pfanne rösten.

Mit Orangenschale, -saft und Vanillepaste unter die Eiermasse rühren. Masse ca. 30 Minuten in der Eismaschine gefrieren lassen oder 3 Stunden ins Gefrierfach geben und zwischendurch umrühren.

Butter erhitzen. Mandeln, Zucker und Williamsbirnen-Brand unterrühren und karamellisieren lassen. Auf Pergamentpapier streichen und abkühlen lassen. In Stücke brechen.

Eis portionsweise servieren und Karamell darübergeben.

# Sauerkraut-Käsespätzle

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	413 kcal (1.729 kJ), 30 g F, 12 g KH, 25 g EW

## ✓ Zutaten

- 300 g Spätzle
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 300 g Sauerkraut
- 1 TL Kümmel, grob gehackt
- Salz
- Pfeffer
- 125 ml Wasser
  
- Butter für die Form
  
- 250 g Bergkäse, gerieben
  
- 1 Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

## Arbeitsschritte

Spätzle nach Anweisung zubereiten und abgießen.

Zwiebel in Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Zwiebel andünsten.

Sauerkraut, Kümmel, Salz und Pfeffer zugeben, Wasser angießen, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Auflaufform mit Butter einfetten.

Abwechselnd Spätzle, Sauerkraut und Käse einschichten. Mit Käse enden und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 20 Minuten.

Schnittlauch darüberstreuen.

# Sweet Beans

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	662 kcal (2.768 kJ), 32 g F, 65 g KH, 28 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 1 kleine Zwiebel
- \_\_\_ 1 rote Spitzpaprikaschote
- \_\_\_ 2 Stangen Staudensellerie
  
- \_\_\_ 3 EL Öl
- \_\_\_ 450 g Schweinehackfleisch
  
- \_\_\_ 1 Glas braune Bohnen  
(Abtropfgewicht: 465 g)
  
- \_\_\_ 1 Dose Ananas, geraspelt  
(Abtropfgewicht: 278 g)
- \_\_\_ 130 g Rohrzucker
- \_\_\_ 80 ml Ketchup
- \_\_\_ ¼ TL Currypulver
- \_\_\_ ¼ TL Ingwerpulver
- \_\_\_ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- \_\_\_ Tabasco
  
- \_\_\_ Butter für die Form

## Arbeitsschritte

Zwiebel, Paprikaschote und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Hackfleisch, Zwiebel, Paprika und Staudensellerie darin andünsten, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist.

Bohnen abtropfen lassen.

Bohnen, Ananas mit dem Saft, Zucker, Ketchup, Currypulver, Ingwerpulver und Knoblauch unter die Fleisch-Gemüse-Masse rühren. Mit Tabasco abschmecken.

Eine Auflaufform mit Butter einfetten.

Fleisch-Gemüse-Masse in die Form geben. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 45 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten

Tipp: Dazu schmecken Folienkartoffeln mit Butter und Sauercreme.



# Petersilienwurzelsuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	296 kcal (1.236 kJ), 25 g F, 11 g KH, 5 g EW

## ✓ Zutaten

- 400 g Petersilienwurzeln
- 3 Schalotten
  
- 30 g Butterschmalz
  
- 750 ml Gemüsebrühe
  
- 100 g süße Sahne
- 2 EL Crème fraîche
- Salz
- Pfeffer
  
- 100 ml Sekt
  
- 2 EL glatte Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Petersilienwurzeln und Schalotten in Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen, Petersilienwurzeln und Schalotten 4 bis 5 Minuten andünsten.

Gemüsebrühe zufügen, ankochen und 15 Minuten fortkochen.

Suppe mit Sahne und Crème fraîche pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und erhitzen.

Sekt zufügen und Suppe in Suppenteller verteilen.

Mit Petersilie garniert servieren.

# Rhein Hessischer Mandelgugelhupf

Portionen:	25 bis 30 Stücke
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Einweich-, Geh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	144 kcal (602 kJ), 7 g F, 17 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- 125 g Rosinen
- 80 ml Weißwein
- Teig:
- 175 ml warme Milch
- 125 g weiche Butter
- 125 g Zucker
- ½ TL Salz
- 3 Eier
- 1 P. Vanillezucker
- abgeriebene Schale von ½ unbehandelten Zitrone
- 400 g Mehl
- 40 g Hefe
- 100 g Mandelblätter
- Butter für die Form
- 12 bis 20 geschälte Mandeln

## Arbeitsschritte

Rosinen im Wein 3 bis 4 Stunden einweichen.

Die Zutaten für den Teig in der angegebenen Reihenfolge in eine Rührschüssel füllen und kräftig kneten.

Zum Schluss Rosinen und Mandelblätter unterkneten.

Gugelhupfform einfetten und in jede Rille eine Mandel legen.

Hefeteig (der Teig ist sehr weich) in die Form füllen und etwa 60 Minuten gehen lassen.

Form in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 60 Minuten.

# Sauerkraut-Hotdog

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	476 kcal (1.992 kJ), 28 g F, 34 g KH, 23 g EW

## ✓ Zutaten

- 4 Hotdog-Brötchen
- 150 g Sauerkraut, abgetropft
- 50 g Schlemmersoße Honig-Senf-Dill
- 1 Gewürzgurke
- 4 Rindswurstchen, gegrillt

## Arbeitsschritte

- Brötchen toasten und längs halbieren.
- Sauerkraut mit der Soße mischen.
- Gurke längs in Viertel schneiden. Brötchen mit jeweils einem Würstchen, einem Gurkenviertel und einem Viertel des Sauerkrauts belegen.

## Gut zu wissen ...

*Sauerkraut wird aus Weißkohl hergestellt, der zerstampft wird und mit Gewürzen in einem Fass gärt. Der Gärprozess dauert zwischen sieben Tagen und sechs Wochen. Sauerkraut ist reich an den Vitaminen C für die Abwehrkräfte, A für die Sehkraft und die Haut, B für den Fettstoffwechsel und für starke Nerven und K für die Blutgerinnung. Außerdem ist das Powerkraut kalorienarm und enthält kein Fett.*

# Pumpernickel-Eis

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	15 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	399 kcal (1.667 kJ), 31 g F, 13 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 50 g Pumpernickel
- 50 g Zartbitter-Schokolade
  
- 2 Eigelb
- 4 P. Vanillezucker
  
- 250 ml süße Sahne
- 2 EL Rum

## Arbeitsschritte

Pumpernickel und Schokolade fein reiben.

Eigelbe mit Vanillezucker schaumig rühren.

Sahne, Pumpernickel, Schokolade und Rum unterrühren. Die Masse in einer Eismaschine gefrieren lassen.

Zum Pumpernickel-Eis heiße angedickte Kirschen oder Preiselbeerkompott servieren.

## Gut zu wissen ...

*Auch ohne Eismaschine können Sie Eis herstellen. Dazu die Masse ins Gefrierfach stellen und einmal pro Stunde kräftig durchrühren. Auf diese Weise bleibt das Eis geschmeidig und lässt sich später leichter portionieren. Außerdem lassen sich beim Rühren für weitere Variationen auch Schokoladenstücke, Erdnussbutter und andere Leckereien unterheben.*

# Hosomaki-Sushi (dünne Sushi-Rollen)

Portionen:	24
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	78 kcal (325 kJ), 3 g F, 9 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ ½ Avocado
- \_\_\_ 2 EL Reissessig
  
- \_\_\_ 200 g Surimi (Krebsfleischersatz)
- \_\_\_ 100 g Thunfischfilet
  
- \_\_\_ 2 EL Sojasoße
- \_\_\_ 2 EL Wasabipaste
  
- \_\_\_ 1 Frühlingszwiebel
  
- \_\_\_ 6 halbe Noriblätter
  
- \_\_\_ 600 g fertiger Sushi-Reis
  
- \_\_\_ 4 Blatt Lollo bianco
- \_\_\_ 2 EL Mayonnaise
  
- \_\_\_ Wasabipaste
  
- \_\_\_ Bambusrollmatte

## Arbeitsschritte

Avocadofruchtfleisch in schmale Streifen schneiden und mit Essig beträufeln.

Surimi in schmale Streifen schneiden. Thunfischfilet in 1 cm breite Streifen schneiden.

Sojasoße mit Wasabipaste verrühren und den Fisch damit marinieren.

Frühlingszwiebel in feine Streifen schneiden.

Noriblätter in einer Pfanne von einer Seite anrösten.

Salatblätter und Mayonnaise bereitstellen.

Bei den Rollen jeweils wie folgt vorgehen: Jeweils ½ Noriblatt mit der glänzenden Seite nach unten auf eine Bambusrollmatte legen, auf alle je 100 g Sushi-Reis verteilen und mit etwas Wasabipaste bestreichen. 4 Blätter mit Avocadostreifen, Surimi, Salatblatt und Mayonnaise belegen. Die restlichen 2 Blätter mit Thunfisch und Zwiebeln belegen.

Alle Blätter zu dünnen Sushi-Rollen formen und mit einem scharfen Messer in jeweils 4 Teile schneiden.

# Sushi-Reis

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	468 kcal (1.958 kJ), 1 g F, 97 g KH, 8 g EW

## ✓ Zutaten

- Würzmischung:
- \_\_\_ 6 bis 8 EL Reis- oder Sherryessig
  - \_\_\_ 3 bis 5 EL Zucker
  - \_\_\_ 1 bis 2 EL Mirin (süßer Reiswein)
  - \_\_\_ ½ bis 1 EL Salz oder 1 bis 2 EL Sojasoße
- \_\_\_ 300 g Kleb- oder Rundkornreis
  - \_\_\_ 1 Kombu (getrocknete Algenart), 10 x 10 cm
  - \_\_\_ 100 ml Wasser
  - \_\_\_ 600 ml Wasser
  - \_\_\_ 4 bis 5 EL Reiswein oder Sherry, trocken

## Arbeitsschritte

Würzmischung: Essig, Zucker, Reiswein, Salz oder Sojasoße verrühren, bis sich Zucker und Salz aufgelöst haben.

Reis in Wasser mehrmals waschen, bis das Wasser klar abläuft. Abtropfen lassen.

Kombublatt in einen Topf legen und mit dem Wasser begießen und ca. 5 Minuten ziehen lassen.

Wasser, Reiswein oder Sherry und Reis dazugeben, ankochen und so lange quellen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Offen ausdämpfen lassen und das Blatt entfernen.

Porzellan- oder Holzschüssel ausspülen. Gegarten, noch warmen Reis in die Schüssel geben und die Würzmischung gleichmäßig über den Reis träufeln. Reis vermengen und immer wieder umschichten, bis er abgekühlt ist. Die Schüssel mit einem feuchten Tuch abdecken, damit der Reis nicht austrocknet. Die Menge ergibt 950 g Sushi-Reis.

# John-Wayne-Casserole

Portionen:	3 bis 4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	507 kcal (2.122 kJ), 40 g F, 6 g KH, 32 g EW

## ✓ Zutaten

- 150 g grüne Chilischoten (Jalapeño)
- 225 g Monterey-Jack-Käse oder Butterkäse
- 225 g Cheddarkäse
- 80 ml Kondensmilch oder süße Sahne
- 2 Eigelb
- ½ EL Mehl
- schwarzer Pfeffer
- 2 Eiweiß
- Butter für die Form
- 3 Tomaten
- Salz

## Arbeitsschritte

Chilischoten längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Käsesorten grob reiben.

Milch oder Sahne mit den Eigelben, dem Mehl und Pfeffer verrühren.

Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter die Eigelb-Mischung heben. Käse und Chilischoten ebenfalls unterheben.

Eine Auflaufform mit Butter fetten. Masse in die Form füllen. Auflaufform in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 25 Minuten.

Tomaten in Scheiben schneiden. Auflauf aus dem Backofen nehmen. Mit den Tomatenscheiben belegen und mit Salz würzen. Auflauf wieder in den Backofen setzen und weitere 25 Minuten garen.

Beilage: Bratkartoffeln oder Baguette

# Williams-Trüffel

Portionen:	ca. 43 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	31 kcal (130 kJ), 2 g F, 3 g KH, 0 g EW

## ✓ Zutaten

- 100 g Zartbitter-Kuvertüre
- 25 g Cocktailkirschen
- 25 g Butterkekse
- 40 g weiche Butter
- 65 g Puderzucker, gesiebt
- 1 P. Vanillezucker
- 25 ml Williams-Birnengeist
- 10 g Kakao
- Pralinenförmchen

## Arbeitsschritte

Zartbitter-Kuvertüre hacken und schmelzen.

Cocktailkirschen abtropfen lassen und sehr fein hacken. Butterkekse fein mahlen.

Butter mit Puderzucker und Vanillezucker cremig rühren. Birnengeist zufügen. Die lauwarmer Kuvertüre esslöffelweise unterrühren. Cocktailkirschen, Kekskrümel und Kakao untermischen. Masse in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und kleine Rosetten (Ø 2 cm) auf eine mit Backpapier belegte Platte spritzen. Trüffel kühl stellen, bis sie fest sind.

Trüffel in Pralinenförmchen setzen und kühl aufbewahren.



# Schinken-Nudelnester

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gar- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	925 kcal (3.870kJ), 66g F, 48g KH, 36g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 250 g Spaghetti
- \_\_\_ 1 Frühlingszwiebel
- \_\_\_ 1 Knoblauchzehe
- \_\_\_ 100 g geräucherter, durchwachsener Speck
- \_\_\_ 100 g gekochter Schinken
- \_\_\_ 20 g Butterschmalz
- \_\_\_ 100 ml Milch
- \_\_\_ 200 ml süße Sahne
- \_\_\_ 3 Eier
- \_\_\_ 1 Bd. Rucola, gehackt
- \_\_\_ 200 g Maasdamer Käse, gerieben
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ Muskat, gerieben
- \_\_\_ 12 Silikon-Muffinförmchen
- \_\_\_ Öl zum Einfetten

## Arbeitsschritte

Spaghetti nach Anweisung garen und abgießen.

Frühlingszwiebel in Ringe, Knoblauch und Speck in kleine Würfel und Schinken in Streifen schneiden.

Butterschmalz erhitzen. Frühlingszwiebel, Knoblauch, Speck und Schinken anbraten und mit den Nudeln mischen.

Milch mit Sahne und Eiern verrühren. Rucola, Käse, Salz und Gewürze unterrühren.

Muffinförmchen mit Öl einfetten und in ein Muffinblech einsetzen. Nudelmasse einfüllen und Eiermilch angießen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 30 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten

Beilage: Blattsalat

# Gezupfter Lachs auf Guacamole

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	412 kcal (1.724 kJ), 36 g F, 2 g KH, 20 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ Lachsfilets, je 125 g, ohne Haut
- \_\_\_ Saft von 1 Limette
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ 1 ½ EL Limettenöl

### Guacamole:

- \_\_\_ 2 reife Avocados
- \_\_\_ Saft von 1 Limette
- \_\_\_ 1 Knoblauchzehe
- \_\_\_ 1 kleine grüne Chilischote
- \_\_\_ Tabasco, grün
- \_\_\_ ½ TL Worcestersoße
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ schwarzer Pfeffer
- \_\_\_ 3 Stängel glatte Petersilie oder Koriandergrün, grob gehackt

## Arbeitsschritte

Den mittleren grauen Fettstreifen von den Lachsfilets entfernen. Filets mit Limettensaft säuern und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in eine flache Auflaufform legen und mit dem Limettenöl beträufeln.

Guacamole: Avocados längs halbieren und entkernen. Fruchtfleisch aus der Schale heben. Eine Avocado in grobe Würfel schneiden und mit der Hälfte des Limettensafts pürieren. Die andere Avocado in feine Würfel schneiden und mit dem restlichen Limettensaft mischen.

Knoblauchzehe pressen, Chilischote halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch, Chili, Tabasco und Worcestersoße unter das Avocadopüree rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocadowürfel untermischen.

Den Lachs in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 180 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 10 bis 12 Minuten. Nach der Hälfte der Bratzeit den Lachs einmal wenden. Lachs abkühlen lassen.

Guacamole auf Tellern anrichten. Den Lachs zerzupfen und lauwarm oder kalt über der Guacamole verteilen. Mit Petersilie oder Koriandergrün garnieren.

Beilage: geröstete Baguette-Scheiben

# Pfirsichtorte Milles feuilles

Portionen:	10 Stücke
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	383 kcal (1.601 kJ), 29 g F, 27 g KH, 3 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 1 P. TK-Blätterteig (300 g)
- \_\_\_ Mehl zum Ausrollen
- \_\_\_ 1 Dose Pfirsiche (Abtropfgewicht: 450 g)
- \_\_\_ 500 g süße Sahne
- \_\_\_ 50 g Zucker
- \_\_\_ 2 EL Cognac
- \_\_\_ 60 g Johannisbeer-Gelee
- \_\_\_ 1 Maraschinokirsche

## Arbeitsschritte

Blätterteig nach Anweisung auftauen lassen.

Etwas Mehl auf der Arbeitsplatte verteilen, die Teigplatten überlappend zu einer großen Platte zusammensetzen und 3 mm dick ausrollen. 3 runde Böden ausschneiden (Ø 26 cm). Böden mit einer Gabel mehrmals einstechen. Springform mit Backpapier auslegen und die Böden nacheinander abbacken. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 220 °C / U: 200 °C / G: Stufe 4 / 10 bis 15 Minuten. Abkühlen lassen.

Pfirsiche abtropfen lassen und in dünne Spalten schneiden.

Sahne mit dem Zucker steif schlagen und den Cognac unterziehen.

Gelee erwärmen und glatt rühren. Einen Boden mit etwas Gelee bestreichen und beiseitelegen.

Zwei Böden kreisförmig mit zwei Drittel der Pfirsichspalten belegen, dabei den Rand 1 cm frei lassen.

Sahne darüber verteilen. Zweiten Boden auf den ersten setzen und leicht andrücken. Den mit Gelee bestrichenen Boden zuletzt auflegen und mit den restlichen Pfirsichspalten rosettenförmig belegen. Kirsche in die Mitte setzen.

# Kokos-Eierlikör

Portionen:	2 Flaschen, je 500 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Flasche:	1.526 kcal (6.383 kJ), 63 g F, 131 g KH, 17 g EW

## ✓ Zutaten

- 8 frische Eigelb
- 1 P. Vanillezucker
- 250 g Puderzucker, gesiebt
- 400 ml Kokosmilch
- 300 ml weißer Rum (37,5 % vol.)

## Arbeitsschritte

Eigelbe, Vanillezucker und Puderzucker in einer Metallschüssel schaumig schlagen. Nach und nach Kokosmilch und Rum unterrühren. Masse über dem Wasserbad dickcremig abschlagen. Eierlikör in saubere Flaschen mit weitem Hals füllen und kühl stellen.

Tipp: Der Eierlikör schmeckt gut zu einem Obstsalat mit exotischen Früchten oder zu Schokoladeneis und hält sich gut verschlossen im Kühlschrank ca. 4 Wochen.

# Spinatknödel mit Tomatensoße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/preiswert
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Auftau- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	617 kcal (2.582 kJ), 38g F, 39g KH, 30g EW

## ✓ Zutaten

- 400 g TK-Blattspinat
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss, gerieben
- 250 g Ricotta
- 200 g Mehl
- 130 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Dose Tomaten, geschält in Tomatensaft (Abtropfgewicht: 240 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 12 Salbeiblätter
- 75 g schwarze Oliven, ohne Stein
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 3 l Wasser
- Salz

## Arbeitsschritte

Blattspinat auftauen lassen und gut ausdrücken.

Spinat mit Knoblauch, Eiern, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren.

Ricotta, Mehl und Parmesan zugeben und verrühren. Den Teig 30 Minuten kühl stellen.

Tomaten mit Saft pürieren.

Knoblauchzehen in dünne Scheiben, Salbeiblätter in Streifen schneiden, Oliven längs vierteln.

Öl erhitzen, Knoblauch, Salbei und Oliven andünsten, Tomatenpüree zufügen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken und in der Nachwärme warm halten.

Wasser mit Salz ankochen. Von dem Teig mit 2 Esslöffeln Knödel abstechen und in 2 Portionen hineingeben. Sobald die Knödel an der Oberfläche schwimmen, jeweils 3 bis 4 Minuten ziehen lassen.

Knödel abtropfen lassen, auf eine Platte geben und Tomaten-Salbei-Soße zu den Knödeln reichen.

# Ziegenfrischkäse-Säckchen

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	149 kcal (623 kJ), 8 g F, 1 g KH, 7 g EW

## ✓ Zutaten

- 25 g Pinienkerne
- 1 Bd. Basilikum
- 150 g Ziegenfrischkäse
- ca. 75 g süße Sahne
- Pfeffer
- Butter für die Form
- 12 Scheiben Parmaschinken
- 10 Stängel Schnittlauch
- Muffinform

## Arbeitsschritte

Pinienkerne ohne Fett rösten, grob hacken.

Basilikumblättchen von den Stängeln lösen, in Streifen schneiden.

Ziegenfrischkäse mit Pinienkernen und Basilikum verrühren. Je nach Konsistenz des Frischkäses nach und nach 60 bis 75 g süße Sahne zufügen, mit Pfeffer abschmecken.

Muffinform einfetten und jede Mulde mit 2 Scheiben Schinken über Kreuz auslegen. Jeweils 1 Esslöffel Masse auf den Schinken geben, verschließen und mit blanchiertem Schnittlauchstängel zubinden (zum Blanchieren den Schnittlauch kurz in kochendes Wasser legen und kalt abschrecken).

Muffinform in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 225 °C / U: 190 °C / G: Stufe 4 bis 5 / 10 Minuten.

Dazu passt ein junger, fruchtiger Weißwein oder, für Rotweinliebhaber, beispielsweise ein junger Beaujolais.

# Holunderblütencreme

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	337 kcal (1.411 kJ), 20g F, 27g KH, 12g EW

## ✓ Zutaten

- 200 g süße Sahne
- 250 g Sahnequark
- abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 150 ml Holunderblütensirup
- 10 g Agar-Agar (pflanzliches Geliermittel)
- 200 g Himbeeren

## Arbeitsschritte

Sahne steif schlagen.

Quark mit Limettenschale, -saft und Vanillemark verrühren.

Holunderblütensirup mit Agar-Agar unter Rühren ankochen und 2 Minuten fortkochen. Etwas abkühlen lassen und unter die Quarkmasse rühren. Sahne unterheben und sofort in Portionsschälchen füllen.

Himbeeren pürieren, durch ein Sieb streichen und auf der Creme verteilen.

Tipp: Holunderblütensirup eignet sich außerdem hervorragend zum Mixen von Getränken. Mischen Sie doch mal im Verhältnis 1 : 4 den Sirup mit gekühltem Mineralwasser - herrlich erfrischend!

# Spaghetti-Topf

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach/preiswert
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	834 kcal (3.491 kJ), 41 g F, 76 g KH, 40 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 400 g Kirschtomaten
- 250 g Kabanossi
  
- 20 g Butter
  
- Salz
- Pfeffer
  
- 1 l warmes Wasser
  
- 400 g Spaghetti
  
- 200 g Parmesan, gerieben
- 1 Stängel Basilikum

## Arbeitsschritte

Zwiebeln und Knoblauch grob hacken, Tomaten halbieren und Wurst in Scheiben schneiden.

Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch dünsten.

Einige Tomatenhälften beiseitelegen und den Rest mit der Wurst zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Wasser angießen und ankochen.

Spaghetti zugeben und 12 Minuten quellen lassen. Zwischendurch umrühren und eventuell Wasser zufügen.

Parmesan unterrühren und schmelzen lassen. Basilikumblättchen vom Stängel lösen, grob hacken und mit den restlichen Tomaten unter die Nudeln rühren.



# Fischauflauf mit Kokos

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	244 kcal (1.019 kJ), 18 g F, 5 g KH, 16 g EW

## ✓ Zutaten

- Butter für kleine Formen
- 250 g Fischfilet (z.B. Kabeljau)
- 2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schalotte
- ½ Knoblauchzehe
- 25 g Kokosraspel
- 20 g Butter
- 1 EL Mehl
- ¼ TL Curry
- 125 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer
- 1 Eigelb
- 1 Eiweiß
- 2 Stängel glatte Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Vier hitzebeständige Formen (Ø je 9 cm) mit Butter einfetten.

Fisch in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte in feine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.

Kokosraspel ohne Fett rösten. Butter, Schalotte und Knoblauch zugeben und kurz dünsten. Mehl und Curry zufügen und andünsten. Mit Kokosmilch ablöschen. Unter Rühren anköchen, bis die Soße bindet. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Eigelb unterrühren.

Eiweiß zu Eischnee schlagen und unter die Soße heben. Fischstücke ebenfalls unterheben. Masse auf die Formen verteilen und glatt streichen. Formen in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 3 / 12 bis 15 Minuten.

Mit Petersilie garnieren.

Beilage: Baguette

# Zitronennudeln mit Garnelen

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.002 kcal (4.192 kJ), 58 g F, 40 g KH, 77 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 20 g Pistazienkerne
- \_\_\_ 1 l Wasser
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ 80 g Zitronennudeln (Tagliatelle)
- \_\_\_ 200 g süße Sahne
- \_\_\_ 10 bis 15 g Gemüsepaste (aus der Dose)
- \_\_\_ abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Zitrone
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ 1 Schalotte
- \_\_\_ 1 ½ EL Zitronenöl
- \_\_\_ 10 Riesengarnelen, küchenfertig
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ 2 EL Zitronenmelisse, in feinen Streifen

## Arbeitsschritte

Pistazienkerne grob hacken

Wasser mit Salz ankochen, Nudeln hineingeben und nach Anweisung auf der Packung fortkochen. Abtropfen lassen und warm halten.

Sahne aufkochen, Gemüsepaste einrühren und zu einer Soße einkochen lassen. Mit Zitronenschale und -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotte in feine Würfel schneiden.

Öl erhitzen, Schalotte darin andünsten.

Garnelen zufügen und rundherum braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

Nudeln mit den Pistazienkernen mischen und bergartig auf Tellern anrichten. Sahnesoße darüber verteilen. Je 5 Garnelen darauf anrichten.

Mit Zitronenmelisse bestreuen und servieren.

# Erdbeermousse

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	422 kcal (1.765 kJ), 32 g F, 30 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 300 g Erdbeeren
- 4 Blatt weiße Gelatine
- 250 g süße Sahne
- 200 g süßer Schmand
- abgeriebene Schale und Saft von  
½ unbehandelten Zitrone
- 100 g Zucker
- 300 g Erdbeeren
- 2 EL Puderzucker, gesiebt
- 2 EL Mandelblätter, geröstet

## Arbeitsschritte

Erdbeeren pürieren.

Gelatine nach Anweisung einweichen.

Sahne steif schlagen. Schmand und Erdbeerpüree unterheben.

Zitronenschale, -saft und Zucker aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Etwas abkühlen lassen und Gelatine darin auflösen. Mit 2 Esslöffeln Erdbeersahne verrühren und unter die restliche Erdbeersahne heben. 30 Minuten kühl stellen.

Erdbeeren in Scheiben schneiden, auf Dessertteller verteilen. Puderzucker und Mandelblätter darüberstreuen. Nocken aus der Mousse stechen und auf den Erdbeeren anrichten.

# Süßkartoffelcurry

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	357 kcal (1.495 kJ), 19 g F, 39 g KH, 7 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 400 g Süßkartoffeln
- \_\_\_ 150 g Möhren
- \_\_\_ 4 Frühlingszwiebeln
  
- \_\_\_ 2 EL Olivenöl
  
- \_\_\_ 200 ml Kokosmilch
- \_\_\_ 125 ml Wasser
- \_\_\_ 1 TL Gemüsepaste
- \_\_\_ 2 TL Currypulver
- \_\_\_ ½ TL Kurkuma
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ 30 g Erdnussbutter
  
- \_\_\_ 3 Scheiben Ananas (aus der Dose)
- \_\_\_ 200 g Champignons
  
- \_\_\_ ½ Bd. glatte Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

Kartoffeln schälen und in Würfel, Möhren in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Möhren und Frühlingszwiebeln darin andünsten.

Kokosmilch und Wasser angießen. Kartoffeln, Gemüsepaste, Gewürze, Salz und Erdnussbutter unterrühren, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Ananas in kleine Stücke, Pilze in Scheiben schneiden, dazugeben und weitere 5 Minuten garen.

Mit Petersilie bestreut servieren.

# Limettencreme auf Mangosoße

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	586 kcal (2.453 kJ), 38 g F, 44 g KH, 6 g EW

## ✓ Zutaten

- abgeriebene Schale von 2 unbehandelten Limetten
- Saft von 4 Limetten
- 8 EL Sherry, medium
- 120 g Zucker
  
- 4 Blatt Gelatine
  
- 500 g Mascarpone
  
- 2 sehr reife Mangos
- 100 ml Mangosaft
  
- 30 g Pistazien, gehackt

## Arbeitsschritte

Limettenschale und -saft mit Sherry und Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Gelatine nach Anweisung einweichen und auflösen und mit der Limettenmasse verrühren.

Mascarpone schaumig rühren, unter die Limettenmasse heben und 2 Stunden kühl stellen.

Mangos schälen, entkernen und mit dem Mangosaft pürieren, sodass eine glatte Soße entsteht, und diese eventuell durch ein Sieb streichen.

Soße auf Glastellern verteilen. Von der Limettencreme für jeden Glasteller 3 längliche Klöße abstechen und sternenförmig darauf anrichten.

Das Dessert mit Pistazien bestreut servieren.

# Marinierte Feta-Spieße

Portionen:	20 Stück
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	51 kcal (214 kJ), 4 g F, 1 g KH, 2 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 EL Sesam
- 1 EL Fenchelsamen
- 200 g Feta
- Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 ½ TL zerstoßener Pfeffer
- 15 g frische Minze
- ½ Salatgurke
- 10 Oliven, schwarz, ohne Stein
- 20 kleine Minze-Blätter
- 20 kleine Holzspieße

## Arbeitsschritte

Sesam- und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten goldbraun rösten und abkühlen lassen.

Feta in 20 Würfel schneiden.

Samen, Zitronenschale, -saft und Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fetawürfel vorsichtig in der Mischung wenden und 4 Stunden kühl stellen.

Minze hacken und über die Käsewürfel streuen.

Gurke in 20 Würfel (1 cm) schneiden, Oliven halbieren.

Je 1 Feta-Würfel, Gurke, Olive und Minze übereinander auf einen Spieß stecken.

# Fischfilet mit Kartoffel-Senf-Kruste

Portionen:	2
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	45 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	681 kcal (2.849kJ), 27 g F, 38 g KH, 48 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 400 g Kabeljau-Rückenfilet
- \_\_\_ Saft von ½ Zitrone
  
- \_\_\_ 2 kleine festkochende Kartoffeln
  
- \_\_\_ 3 Frühlingszwiebeln
  
- \_\_\_ 2 EL Butter
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer, frisch gemahlen
  
- \_\_\_ 2 TL Meerrettich (aus dem Glas)
- \_\_\_ 2 EL Dijonsenf
  
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer, frisch gemahlen
- \_\_\_ Butter für die Form
  
- \_\_\_ 250 ml Weißwein, trocken
  
- \_\_\_ 2 Rote Bete, vorgegart
- \_\_\_ 1 Zwiebel
- \_\_\_ 3 EL Apfelessig
- \_\_\_ 2 EL Distelöl
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer, frisch gemahlen
  
- \_\_\_ ½ Bd. Dill

## Arbeitsschritte

Fisch in zwei gleich große Stücke teilen und mit Zitronensaft beträufeln.

Kartoffeln grob reiben, mit Wasser abspülen, auf ein Küchentuch geben und ausdrücken.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Butter erhitzen, Frühlingszwiebeln und Kartoffeln darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Meerrettich und Senf unterrühren.

Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und in eine mit Butter gefettete Form legen. Kartoffelmasse darübergeben.

Wein angießen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 120 °C / U: 100 °C / 25 bis 35 Minuten.

Rote Bete in Spalten schneiden, Zwiebel längs halbieren und in feine Streifen schneiden, beides mischen. Mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. 10 Minuten ziehen lassen und nochmals abschmecken.

Fisch mit dem Rote-Bete-Salat anrichten und mit Dill garniert servieren.

# Limoncello

Portionen:	1 Flasche, 750 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Zieh-, Gar- und Kühlzeit)
Vorbereitungszeit:	2 bis 3 Wochen vorher
Energiegehalt pro Flasche:	1.793 kcal (7.502 kJ), 0 g F, 250 g KH, 0 g EW

## ✓ Zutaten

- 5 unbehandelte Zitronen
- 375 ml Wodka (37,5 % vol.)
  
- 375 ml Wasser
- 250 g Zucker

## Arbeitsschritte

Zitronen heiß waschen, trocken reiben und so dünn schälen, dass keine weiße Haut an den Schalen haften bleibt. Schalen in ein Gefäß geben und mit dem Wodka übergießen. Gefäß verschlossen bei Zimmertemperatur mindestens 1 Woche stehen lassen.

Wasser mit dem Zucker ankochen und so lange fortkochen, bis der Zucker gelöst und ein leichter Sirup entstanden ist. Anschließend auskühlen lassen. Wodkagemisch mit dem Sirup mischen, über Nacht noch einmal durchziehen lassen. Likör durch ein Sieb gießen, in eine saubere Flasche füllen, verschließen und noch 1 bis 2 Wochen durchziehen lassen.

Limoncello gekühlt und auf Eis oder als Longdrink mit Sekt oder Mineralwasser aufgefüllt genießen.

Tipp: Die geschälten Zitronen auspressen und den Saft in einem Eiswürfelbeutel einfrieren.



# Gurken-Gazpacho

Portionen:	6
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	290 kcal (1.213 kJ), 23 g F, 15 g KH, 16 g EW

## ✓ Zutaten

- 2 ½ Salatgurken
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
  
- 3 EL Öl
  
- 600 g Hühnerbrühe
  
- 500 g Sahnejoghurt
- Salz
- Pfeffer
  
- ½ Salatgurke
- 6 kleine Scheiben Räucherlachs
  
- 100 g süße Sahne
- 2 TL Meerrettich (aus dem Glas)

## Arbeitsschritte

Gurken schälen, entkernen, in grobe Würfel, Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch pressen.

Öl erhitzen, Gurken, Zwiebel und Knoblauch 5 bis 6 Minuten dünsten.

Hühnerbrühe zufügen, ankochen und 5 Minuten fortkochen, abkühlen lassen und über Nacht kühl stellen.

Suppe mit Joghurt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salatgurke mit Schale in sehr kleine Würfel, Lachs in Streifen schneiden.

Sahne steif schlagen und Meerrettich unterziehen.

Suppe in Suppenteller verteilen. Jeweils ein Sahnehäubchen auf die Suppe setzen und mit Gurkenwürfeln und Lachsstreifen garniert servieren.

# Auberginen-Hackfleisch-Gratin

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	40 Minuten (ohne Garzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	278kcal (1.162kJ), 20g F, 12g KH, 14g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 1 EL Olivenöl
- \_\_\_ 2 große Auberginen
- \_\_\_ Salz
  
- \_\_\_ 1 Knoblauchzehe
- \_\_\_ je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
- \_\_\_ 2 EL Olivenöl
  
- \_\_\_ 6 Tomaten
- \_\_\_ 2 Zwiebeln
- \_\_\_ 2 Knoblauchzehen
- \_\_\_ 30g Butterschmalz
- \_\_\_ je 200g Kalb- und Lammhackfleisch
- \_\_\_ 1 EL Tomatenmark
- \_\_\_ Chiliflocken
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ je ½ Bd. Petersilie und Minze, gehackt
- \_\_\_ 200ml Rinderbrühe

## Arbeitsschritte

Backblech mit Öl bestreichen. Auberginen längs halbieren, Schnittfläche etwas einschneiden und mit Salz bestreuen. Mit der Schnittfläche auf das Blech legen.

Knoblauchzehe zerdrücken und mit Kräutern zu den Auberginen geben. Mit Öl beträufeln. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 160 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 25 Minuten. Auberginen auf Küchentrepp abtropfen lassen. Fruchtfleisch herausnehmen, kleinschneiden und beiseitelegen. Knoblauch und Kräuter entfernen.

Tomaten überbrühen, abziehen, halbieren, entkernen und Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Butterschmalz erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Hackfleisch zugeben und braten. Tomatenmark, -würfel und Auberginenfleisch unterrühren. Mit Chiliflocken, Salz, Pfeffer, Petersilie und Minze würzen. Brühe angießen, ankochen und alles sämig einkochen lassen.

Hackfleischmasse in eine Auflaufform füllen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 160 °C / U: 140 °C / G: Stufe 1 bis 2 / 25 Minuten.

Beilagen: Reis, griechischer Joghurt

# Stachelbeeren in Wein

Portionen:	3 Gläser, je 250 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Koch- und Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Glas:	459 kcal (1.920 kJ), 0 g F, 97 g KH, 1 g EW

## ✓ Zutaten

- 500 g halb reife grüne Stachelbeeren
- 200 ml leichter Weißwein
- 250 g Zucker
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote

## Arbeitsschritte

Stachelbeeren putzen, waschen und abtropfen lassen.

Wein mit Zucker, Vanilleschote und -mark unter Rühren aufkochen. Früchte hineingeben und bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Vom Herd nehmen, Früchte mit einem Teller beschweren und abgedeckt über Nacht kühl stellen.

Stachelbeeren in ein Sieb schütten und gut abtropfen lassen.

Vanilleschote aus dem Sud nehmen. Sud ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Früchte in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, mit dem heißen Sud übergießen, bis die Stachelbeeren bedeckt und die Gläser randvoll sind. Gläser sofort verschließen und für 10 Minuten auf den Deckel stellen. Gläser kühl und dunkel aufbewahren.

Tipp: Stachelbeeren in Wein zu Grießpudding oder Vanillecreme servieren.

## Pollo Fino

Portionen:	6
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	495 kcal (2.071 kJ), 10 g F, 46 g KH, 51 g EW

### ✓ Zutaten

- Marinade:
- 375 ml Chilisoße
  - 3 EL Sojasoße
  - 3 TL Rohrzucker
  - ½ TL schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
  - 1 TL getrocknete Chilischoten
  - 1 TL Kurkuma
  - ca. 1,5 kg (15 bis 18 Stück) Pollo Fino (ausgebeinte Hähnchenoberkeulen)

### Arbeitsschritte

Für die Marinade alle Zutaten mit der Chilisoße verrühren, Pollo-Fino-Stücke damit von beiden Seiten einstreichen und über Nacht kühl stellen.

Backblech mit Backpapier auslegen, das marinierte Fleisch darauflegen und in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 180 °C / U: 155 °C / G: Stufe 2 bis 3 / 20 bis 25 Minuten

Beilage: Gemüserisotto

### Gut zu wissen ...

*Die Gelbwurzel oder Kurkuma - auch als „Zauberknolle“ oder „Gewürz des Lebens“ bezeichnet - gilt in der chinesischen und indischen Medizin als Heilmittel. Immerhin belegen diverse Studien dem Inhaltsstoff Kurkumin eine entzündungshemmende Wirkung. Zusammen mit schwarzem Pfeffer wird Kurkuma besser vom Körper aufgenommen. Kurkuma kann vielseitig eingesetzt werden. Es verfeinert z.B. warme Suppen oder auch Süßes, wie fruchtige Kuchen und Eiscreme.*

## Lachstatar auf Shiitakepilzen

Portionen:	6
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	241 kcal (1.008 kJ), 15 g F, 13 g KH, 15 g EW

### ✓ Zutaten

- 400 g Shiitakepilze
- 4 EL Erdnussöl
- 2 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 2 TL Ingwer, gerieben
- 5 EL Sojasoße
- 2 EL Reiswein
- 3 EL Weißweinessig
- ½ TL Piment d'Espelette
- 400 g Lachsfilet, frisch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 TL Ingwer, gerieben
- Saft von 1 Zitrone
- Meersalz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 P. Kresse
- 1 Garnerring (Ø 5 cm)

### Arbeitsschritte

Pilze putzen, Stiele herausdrehen und Pilze in Viertel schneiden.

Öle erhitzen und die Pilze (ohne Stiele) anbraten. Knoblauch, Ingwer, Sojasoße, Reiswein, Weißweinessig und Piment zugeben und kurz mitdünsten.

Lachsfilet in feine Würfel, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

Lachs mit Frühlingszwiebeln, Ingwer, Zitronensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilze auf 6 kleine Teller verteilen. Lachstatar jeweils mit einem Ring mittig daraufsetzen. Mit Kresse garnieren.

Tipp: Shiitakepilze nur mit Küchenkrepp abwischen und nicht waschen. Stiele herausdrehen, da sie beim Braten zäh werden.

# Kalbssteak auf Vanille-Sellerie-Püree

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	70 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	1.190 kcal (4.977 kJ), 48 g F, 17 g KH, 24 g EW

## ✓ Zutaten

- 300 g Sellerie
- Salz
- ½ TL Zucker
- Saft von ½ Zitrone
- 1 bis 2 EL Wasser
  
- 150 g süße Sahne
- herausgeschabtes Mark von 1 Vanilleschote
- 70 g Crème fraîche
- Salz
- Zucker
- Saft von ½ Zitrone
  
- 4 EL Öl
- 4 Minutensteaks vom Kalbsrücken (je 100 g)
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
  
- 50 g Schalotten
- 2 kleine Zweige Rosmarin
- 20 g Butter
- 1 EL Rohrzucker
- 50 ml trockener Rotwein
- 2 EL Balsamico-Essig
- 20 g Butter
- Salz

## Arbeitsschritte

Vanille-Sellerie-Püree: Sellerie klein schneiden und mit Salz, Zucker und Zitronensaft in Wasser zugedeckt 10 bis 15 Minuten dünsten. Sellerie abtropfen und abkühlen lassen. In einem Tuch ausdrücken.

Sahne, Vanillemark und Crème fraîche ankochen und 10 Minuten fortkochen. Mit dem Sellerie pürieren. Mit Salz, Zucker und Zitronensaft würzen.

Öl erhitzen und das Fleisch beidseitig 1 bis 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Alufolie einwickeln und beiseitestellen.

Schalotten in Würfel schneiden, Rosmarinadeln hacken. Butter erhitzen, Schalotten und Rosmarin rösten. Mit Zucker bestreuen, Wein und Essig angießen und einkochen lassen. Butter zugeben und mit Salz würzen.

Fleisch in die Soße geben, ca. 1 Minute ziehen lassen und mit Vanillepüree servieren.

Beilage: Frittierte Rote-Bete- und Pastinaken-scheiben

# Pflaumencrumble

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	20 Minuten (ohne Zieh- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	921 kcal (3.851 kJ), 52 g F, 105 g KH, 9 g EW

## ✓ Zutaten

- 600 g Pflaumen, entsteint
- 100 g Rohrzucker
- 1 TL eingelegter Ingwer, gehackt
- abgeriebene Schale und Saft von ½ unbehandelten Orange
  
- 170 g Butter
  
- 200 g Mehl
- 100 g Rohrzucker
- 1 Prise Salz
- 100 g Haselnüsse, gemahlen
- ½ TL Zimt

## Arbeitsschritte

Pflaumen mit Zucker, Ingwer, Orangenschale und -saft verrühren und 1 Stunde ziehen lassen. In eine Auflaufform geben.

Butter schmelzen.

Mehl, Zucker, Salz, Nüsse, Zimt und Butter zu Streuseln verkneten und über die Pflaumen verteilen. In den nicht vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 200 °C / U: 170 °C / G: Stufe 3 bis 4 / 25 Minuten / Nachwärme: 10 Minuten.

Tip: Noch warm mit Vanillesoße servieren.

# Nudelsalat

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Gar- und Ziehzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	432 kcal (1.805 kJ), 10 g F, 48 g KH, 13 g EW

## ✓ Zutaten

- 250 g Gabelspaghetti
- 1 Zwiebel
- 60 g getrocknete, eingelegte Tomaten
- 100 g Artischockenherzen (aus dem Glas)
- 1 grüne Paprikaschote
- 100 g Basilikum-Pesto
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- 1 EL Tomatenöl
- Salz
- Pfeffer
- 5 Blätter Basilikum, gehackt
- 30 g Parmesan, gerieben
- 20 g Pinienkerne, gehackt

## Arbeitsschritte

Nudeln nach Anweisung garen, abgießen und abkühlen lassen.

Zwiebel, Tomaten, Artischocken und Paprika in Würfel schneiden.

Pesto mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und mit dem Gemüse unter die Nudeln mischen. 1 Stunde ziehen lassen.

Basilikum und Parmesan unterheben.

Mit Pinienkernen garnieren.



# Hähnchenbrust mit Gewürzmarinade

Portionen:	2
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	30 Minuten (ohne Garzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	356 kcal (1.490 kJ), 22 g F, 4 g KH, 37 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 3 EL Olivenöl
- \_\_\_ 2 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
  
- \_\_\_ 100 ml Hühnerfond
- \_\_\_ ½ TL Kardamomkapseln
- \_\_\_ ½ Zimtstange
- \_\_\_ ½ Vanilleschote
- \_\_\_ 1 Knoblauchzehe
- \_\_\_ 1 Scheibe Ingwer
- \_\_\_ ½ getrocknete Chilischote
- \_\_\_ 1 Msp. Safranfäden
  
- \_\_\_ Zitronensaft
- \_\_\_ 1 EL Olivenöl
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer, frisch gemahlen
  
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer, frisch gemahlen
  
- \_\_\_ Minze-Blätter

## Arbeitsschritte

Öl erhitzen und Filets von beiden Seiten anbraten. In einer Auflaufform in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 100 °C / U: 80 °C / 30 Minuten.

Bratensatz mit Fond aufkochen. Gewürze zugeben und 5 Minuten ziehen lassen.

Zitronensaft und Öl zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Filets aus dem Backofen nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und schräg in Scheiben schneiden.

In eine Auflaufform legen und mit der Marinade übergießen. Sofort mit den Minze-Blättern garniert servieren oder zugedeckt abkühlen lassen und später kalt servieren.

Beilage: Langkornreis oder Baguette

# Maistortillas

Portionen:	12 Stück als Hauptspeise
Anmerkung:	einfach/preiswert
Zubereitungszeit:	10 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	114 kcal (475 kJ), 5 g F, 14 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 Dose Maiskörner (Abtropfgewicht: 285 g)
- 175 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- Salz
- 2 Eier
- 250 ml Buttermilch
- Paprikapulver
- Pfeffer
- 4 EL Öl

## Arbeitsschritte

Maiskörner abtropfen lassen.

Mehl, Backpulver und Salz mischen.

Eier mit der Buttermilch verquirlen, die Mehlmischung zufügen und verrühren. Mit Paprikapulver und Pfeffer abschmecken, Mais unterrühren.

Öl erhitzen, Tortillas backen.

Beilage: Tomatensoße und Blattsalat

Tipp: Für Snacks 20 kleine Tortillas backen und mit Frischkäse servieren.

# Pfefferkürbis

Portionen:	3 Gläser, je 350 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	25 Minuten (ohne Kühlzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Glas:	500 kcal (2.093 kJ), 1 g F, 110 g KH, 4 g EW

## ✓ Zutaten

- 625 g Gartenkürbis  
(geschält und entkernt gewogen)
- 500 ml Weißweinessig
- 250 g Zucker
- je ½ EL schwarze und weiße Pfefferkörner
- 1 Zimtstange (in 3 Stücke gebrochen)
- 3 Pimentkörner
- 3 Stücke Sternanis (von 1 ½ Sternanis)
- ¼ TL Salz

## Arbeitsschritte

Kürbis in 2 cm breite Streifen, dann in Würfel schneiden.

Weißweinessig mit Zucker, Gewürzen und Salz ankochen, die Hälfte des Kürbis hineingeben, ankochen und 3 Minuten fortkochen, bis die Würfel leicht glasig aussehen. Kürbis herausnehmen. Für die 2. Portion Kürbis den Sud wieder ankochen und ebenso verfahren wie zuvor. Kürbis in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen. Gewürze gleichmäßig auf die Gläser verteilen. Mit dem heißen Sud übergießen, bis der Kürbis bedeckt ist und die Gläser randvoll sind. Gläser sofort verschließen und für 10 Minuten auf den Deckel stellen. Gläser kühl und dunkel aufbewahren. Den Kürbis mindestens 2 Monate ziehen lassen.

Tipp: Pfefferkürbis zu dunklen Fleischgerichten oder Wild servieren oder als Beilage zu Fleisch- oder Käsefondue, Raclette oder kalten Platten reichen.

Variation: Ebenso können auch Honigmelonen eingelegt werden. Dabei ersetzt man die Pimentkörner durch ganze Nelken, und es wird nur eine Fortkochzeit von 1 bis 2 Minuten benötigt. Um eine zusätzliche pikante Note zu erreichen, fügt man dem Sud vor dem Verteilen auf die Gläser 40 ml Gin oder Wodka zu.

# Asiatischer Eintopf

Portionen:	4
Anmerkung:	preiswert / gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	35 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	666 kcal (2.785 kJ), 37 g F, 60 g KH, 25 g EW

## ✓ Zutaten

- 250 g Möhren
- 250 g Champignons
  
- 3 EL Rapsöl
- 250 g Reis
  
- 750 ml Gemüsebrühe
- Saft von ½ Zitrone
- 3 EL Sojasoße
- ½ TL Sambal Oelek
- 1 EL Rohrzucker
  
- 350 g Bratwurstmett
  
- 2 EL Öl

## Arbeitsschritte

Möhren und Champignons in Scheiben schneiden.

Öl erhitzen. Möhren und Champignons darin andünsten, Reis dazugeben, andünsten.

Gemüsebrühe angießen. Zitronensaft, Sojasoße, Sambal Oelek und Rohrzucker zufügen, ankochen und 20 Minuten garen.

Mett mit nassen Händen zu Bällchen formen.

Öl erhitzen und Bällchen darin von allen Seiten braun braten. Vor dem Servieren zum Eintopf geben.

# Kartoffeltaler

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	50 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	685 kcal (2.864 kJ), 41 g F, 66 g KH, 17 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 600 g mehlig kochende Pellkartoffeln
- \_\_\_ 1 rote Zwiebel
- \_\_\_ 80 g geräucherter Lachs
- \_\_\_ 1 EL glatte Petersilie, gehackt
- \_\_\_ 50 g Speisequark
- \_\_\_ 200 g Mehl
- \_\_\_ 2 Eigelb
- \_\_\_ 20 g Speisestärke
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ Paprikapulver
- \_\_\_ abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Limette
- \_\_\_ 250 g Crème fraîche
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ Öl zum Braten

## Arbeitsschritte

Kartoffeln pellen, auskühlen lassen und zweimal durchpressen.

Zwiebel und Lachs in kleine Würfel schneiden.

Kartoffelmasse mit Zwiebel, Lachs, Petersilie, Quark, Mehl, Eigelben und Speisestärke verkneten.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Teig zu einer Rolle (Ø 5 cm) formen und 2 cm dicke Scheiben abschneiden.

Limettenschale und -saft unter die Crème fraîche rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Öl erhitzen und Kartoffeltaler von jeder Seite goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Limettencreme servieren.

Beilage: Blattsalat

# Geschnetzeltes vom Reh mit Pfifferlingen

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	60 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	635 kcal (2.656 kJ), 50 g F, 6 g KH, 50 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 750 g Rehschulter, ohne Knochen
- \_\_\_ 50 g Speck, geräuchert
- \_\_\_ 3 Zwiebeln
  
- \_\_\_ 4 EL Butterschmalz
  
- \_\_\_ 400 ml Wildfond
- \_\_\_ 200 ml Bratenfond
- \_\_\_ 200 g süße Sahne
- \_\_\_ 2 TL Wildgewürz
  
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
  
- \_\_\_ 300 g frische Pfifferlinge
  
- \_\_\_ 2 TL Stärkemehl
- \_\_\_ Wasser
  
- \_\_\_ 1 Bd. Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

## Arbeitsschritte

Fleisch in grobe Würfel schneiden, Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.

Butterschmalz erhitzen und das Fleisch mit Zwiebeln und Speck anbraten.

Fonds und Sahne mit Wildgewürz zugeben, ankochen und ca. 30 Minuten garen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfifferlinge putzen, zugeben, aufkochen.

Stärke mit etwas kaltem Wasser glatt rühren und die Soße damit binden.

Schnittlauchröllchen zur Soße geben.

Beilage: Kartoffelpüree

# Steinpilzbouillon mit Bratwurstklößchen

Portionen:	4
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	40 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	335 kcal (1.402 kJ), 26 g F, 5 g KH, 15 g EW

## ✓ Zutaten

- 25 g getrocknete Steinpilze
- 200 ml heißes Wasser
- 2 Schalotten
- 1 bis 2 Möhren
- 100 g braune Champignons
- 20 g Butterschmalz
- 750 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Sherry
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL Majoran, getrocknet
- 1 l Wasser
- Salz
- 2 grobe, rohe Bratwürste, je 125 g
- 2 EL Petersilie, gehackt

## Arbeitsschritte

- Steinpilze zerkleinern und im Wasser 20 Minuten einweichen.
- Schalotten in kleine Würfel, Möhren in Stifte, Champignons in Scheiben schneiden.
- Butterschmalz erhitzen, Schalotten darin andünsten.
- Hühnerbrühe und Steinpilze mit Flüssigkeit zufügen und aufkochen.
- Möhren und Champignons zufügen, ankochen und 5 Minuten fortkochen.
- Sherry zufügen und mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.
- Wasser mit Salz erhitzen.
- Aus den Bratwürsten Klößchen herausdrücken und 5 Minuten gar ziehen lassen.
- Bouillon in Suppentassen füllen, Klößchen verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.

# Gefüllte Orangen-Marzipan-Herzen

Portionen:	ca. 35 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	50 Minuten (ohne Kühl- und Backzeit)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	138 kcal (576 kJ), 6 g F, 12 g KH, 2 g EW

## ✓ Zutaten

- Teig:
- 300 g Mehl
  - 1 TL Kakao
  - 75 g Marzipanrohmasse
  - 100 g weiche Butter
  - 1 P. Vanillezucker
  - 75 g Puderzucker, gesiebt
  - 1 Ei
- Zum Bestreichen:
- 150 g Zartbitter-Schokoladenkuvertüre
- Füllung:
- 150 g weiße Kuvertüre
  - 50 g Butter
  - 50 g süße Sahne
- 3 EL Orangenlikör
  - abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Orange

## Arbeitsschritte

Aus den angegebenen Zutaten einen Knetteig bereiten und 30 Minuten kühl stellen.

Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ½ cm dick ausrollen und Herzen ausstechen. Herzen mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Backblech in den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 175 °C / U: 150 °C / G: Stufe 2 / 10 bis 12 Minuten. Plätzchen auskühlen lassen.

Schokoladenkuvertüre schmelzen und damit die Hälfte der Plätzchen bestreichen.

Für die Füllung weiße Kuvertüre grob hacken und mit der Butter unter Rühren in der Sahne schmelzen.

Likör und Orangenschale unterrühren und die Masse für mindestens 2 Stunden kühl stellen. Orangencreme auf die unbestrichenen Plätzchen streichen oder in einen Spritzbeutel füllen und auf die unbestrichenen Plätzchen spritzen. Die mit Schokolade bestrichenen Herzen daraufsetzen und kühl stellen.

Tipp: Die Plätzchen lassen sich 2 bis 3 Monate einfrieren. Bei Zimmertemperatur unverpackt auftauen lassen, damit sie durch das Kondenswasser nicht weich werden.



# Nougat-Trüffel

Portionen:	ca. 45 Stück
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	80 Minuten (ohne Kühlzeiten)
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Stück:	64 kcal (268 kJ), 4 g F, 6 g KH, 1 g EW

## ✓ Zutaten

- 125 g Nougat
- 100 g weiche Joghurt-Butter
- 20 ml Amaretto
- ca. 45 Trüffelhohlkugeln, dunkle Schokolade
- 50 g Zartbitter-Kuvertüre
- 80 g Amarettini
- 150 g Zartbitter-Kuvertüre
- Pralinenförmchen

## Arbeitsschritte

Nougat schmelzen.

Butter cremig rühren, Nougat zufügen und schaumig schlagen. Amaretto zugeben und unterrühren.

Masse in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und die Trüffelhohlkugeln damit bis zum Rand füllen. Auf eine mit Backpapier belegte Platte legen und 30 Minuten kühl stellen.

Zartbitter-Kuvertüre hacken und schmelzen und die Kugeln damit verschließen. Trüffel 2 Stunden kühl stellen.

Amarettini fein mahlen.

Zartbitter-Kuvertüre hacken, schmelzen und die Trüffel mit in Kuvertüre getauchter Hand dünn überziehen. Trüffel sofort mit der anderen Hand in den Amarettini wälzen, in Pralinenförmchen setzen und kühl aufbewahren.

Tipp: Restkuvertüre fest werden lassen, reiben und für einen Schokoladenkuchen verwenden.

# Hirschrückenfilet mit Preiselbeersoße

Portionen:	4
Anmerkung:	einfach
Zubereitungszeit:	90 Minuten (ohne Marinierzeit)
Vorbereitung am Vortag:	ja
Energiegehalt pro Portion:	652 kcal (2.726 kJ), 38 g F, 18 g KH, 53 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 1 TL Wacholderbeeren
- \_\_\_ 1 TL schwarze Pfefferkörner
- \_\_\_ 4 Pimentkörner
- \_\_\_ abgeriebene Schale und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- \_\_\_ 3 EL Olivenöl
  
- \_\_\_ 1 kg Hirschrückenfilet
- \_\_\_ 2 Zweige Rosmarin
- \_\_\_ Klarsichtfolie
- \_\_\_ 3 EL Olivenöl
  
- \_\_\_ 2 Schalotten
- \_\_\_ 3 EL Olivenöl
- \_\_\_ 150 ml Rotwein
- \_\_\_ 400 ml Wildfond
- \_\_\_ 3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
  
- \_\_\_ 2 TL Stärkemehl
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer, frisch gemahlen
- \_\_\_ 2 TL Akazienhonig
- \_\_\_ 3 EL Preiselbeeren (aus dem Glas)
  
- \_\_\_ Alufolie
- \_\_\_ Salz

## Arbeitsschritte

Gewürze im Mörser grob zerstoßen. Zitronenschale, die Hälfte des Zitronensaftes sowie Öl zu den Gewürzen geben und zu einer Marinade verrühren.

Fleisch damit einreiben, mit Rosmarin belegen und in Klarsichtfolie einwickeln. Über Nacht marinieren. Fleisch auswickeln. Öl erhitzen und das Fleisch rundum anbraten. In den vorgeheizten Backofen setzen: Mitte / E: 90 °C / U: 80 °C / 40 Minuten / Kerntemperaturfühler: 70 °C.

Schalotten in Würfel schneiden. Öl erhitzen, Schalotten andünsten. Wein und Fond zugeben, Preiselbeeren unterrühren. Ca. 10 Minuten einkochen lassen und anschließend durch ein feines Sieb passieren.

Stärkemehl in etwas kaltem Wasser anrühren, die Soße damit binden, kurz aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, restlichem Zitronensaft und Honig abschmecken, Preiselbeeren unterrühren.

Nach Erreichen der Kerntemperatur den Hirschrücken in Alufolie gewickelt ca. 10 Minuten ruhen lassen. Mit Salz würzen und aufschneiden. Mit der Preiselbeersoße servieren.

Beilage: Spätzle

# Italienische Risoni-Nudelsuppe

Portionen:	4
Anmerkung:	-
Zubereitungszeit:	45 Minuten
Vorbereitung am Vortag:	keine
Energiegehalt pro Portion:	266 kcal (1.112 kJ), 13 g F, 26 g KH, 10 g EW

## ✓ Zutaten

- \_\_\_ 1 Möhre
- \_\_\_ 1 Stange Staudensellerie
- \_\_\_ 150 g grüne Bohnen
- \_\_\_ 2 Zwiebeln
- \_\_\_ 1 Knoblauchzehe
  
- \_\_\_ 2 EL Olivenöl
  
- \_\_\_ 1 Dose Tomatenstücke (Einwaage: 400 g)
- \_\_\_ 2 EL Tomatenmark
- \_\_\_ 700 ml Gemüsebrühe
  
- \_\_\_ 100 g Risoni-Nudeln
- \_\_\_ Salz
- \_\_\_ Pfeffer
- \_\_\_ Paprikapulver
  
- \_\_\_ 50 g Rucola
- \_\_\_ 50 g Parmesan, gerieben

## Arbeitsschritte

Möhre und Sellerie in Scheiben, Bohnen in Stücke und Zwiebeln in Würfel schneiden. Knoblauch pressen.

Öl erhitzen und Gemüse darin andünsten.

Tomatenstücke, Tomatenmark und Gemüsebrühe zugeben, ankochen und 10 Minuten fortkochen.

Nudeln, Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben und 10 Minuten fortkochen.

Rucola grob hacken und mit Parmesan in Teller geben. Suppe auffüllen und servieren.

Beilage: Ciabatta

Tipp: Rucola welkt relativ schnell. In ein feuchtes Tuch gewickelt, können Sie Rucolablätter im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage aufbewahren.

# Gewürzlikör

Portionen:	1 Flasche, 700 ml
Anmerkung:	gut vorzubereiten
Zubereitungszeit:	10 Minuten (ohne Zieh- und Kühlzeit)
Vorbereitungszeit:	6 bis 8 Wochen vorher
Energiegehalt pro Flasche:	1.812 kcal (7.581 kJ), 0 g F, 165 g KH, 0 g EW

## ✓ Zutaten

- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Anissamen
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 TL Koriandersamen
- 5 Gewürznelken
- 1 Zimtstange
- 165 g brauner Kandiszucker
- ca. 550 ml Doppelkorn (38% vol.)

## Arbeitsschritte

Gewürze, Kandiszucker und Doppelkorn in eine saubere Flasche füllen. Gut verschließen, schütteln und 6 bis 8 Wochen an einen warmen, sonnigen Ort stellen. Zwischendurch öfter mal schütteln.

Flüssigkeit mit den Gewürzen durch ein Filterpapier abseihen. Flüssigkeit in eine saubere Flasche füllen, verschließen und kühl aufbewahren.

Tipp: Der Gewürzlikör passt auch zu kräftigen Bratensoßen von Rind oder Wild.